ВАША НОВАЯ СОВРЕМЕННАЯ КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Рекомендуемая цена: 59 руб. • 8.50 грн. • 180 тг.

Вкусно и легко

ВЫПУСК 45



Малиновые безе



Сэндвичи «Нисуаз»



Свинина с розмарином и овощами



ISSN 1992-9560

Корзиночки с овощами

АППЕТИТНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ РОДНЫХ И ДРУЗЕЙ



ВкусноИлегко 45

Содержание

СУПЫ, ЗАКУСКИ И САЛАТЫ



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

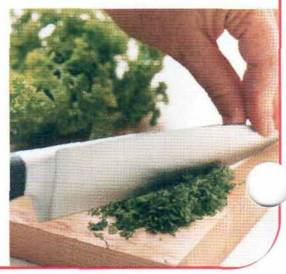


ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

ИСКУСНЫЙ ПОВАР

Травы в кулинарии

Свежая и сушеная зелень с радостью одаривает блюда своим ароматом – салаты, основные кушанья, соусы, супы, начинки и напитки. Мы расскажем о том, как правильно выбирать и хранить зелень, поведаем о сушении и замораживании трав, а также о букете гарни и поделимся новыми рецептами.



МЕНЮ

На ужин – телячий ростбиф, а еще...

- Фаршированные шампиньоны на гренках
- Салат из сладкого перца и фенхеля
- Шоколадно-апельсиновый торт

ПЛЮС советы и гарниры.



В 46-м ВЫПУСКЕ

- Фаршированный лук
- Лимонная курица по-кантонски
- Сладкая дрожжевая выпечка



«Вкусно и легко» 45
Россия
Свидетельство о регистрации
Федеральной службы по надзору законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия Российской Федерации ФС77-27155 от 16.02.2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «ДжИ Фаббри Эдишнз»
Адрес издателя и редакции:
109147, г. Москва, ул. Воронцовская, д. 35б, корп. 2; офис 215
тел.: (495) 911-61-08,
факс: (495) 911-61-09,
e-mail: fabbri@primaeditore.com
Главный редактор: Мартин Медрано

Распространение:
ЗАО «Издательский дом «Бурда»;
тел. (095) 797-45-60.
Рекомендуемая цена: 59 руб.
Украина
Свидетельство о регистрации печатного средства массовой информации
Министерством юстиции Украины
КВ № 12237-1121Р от 24.01.2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «Джі І Фаббрі Едішенз»
Адрес издателя и редакции:
01030, г. Киев,
ул. Б. Хмельницкого, 30/10, оф. 21
тел./факс: (044) 239-73-04
e-mail: dane@primaeditore.com

Адрес для писем: 01054, г. Киев, а/я 84
Главный редактор: Андрей Сапожников
Рекомендуемая цена: 8.50 грн.
Казахстан
Распространение:
ЗАО «Бурда Алатау Пресс», Алматы;
тел.: (107-7273) 79-24-37.
Рекомендуема цена: 180 тг.
Республика Беларусь
Импортер и дистрибьютор в РБ
ООО «РЭМ-ИНФО», 220037, РБ, г. Минск, переулок Козлова, д. 7г; тел. +375 17 297-92-75.
Отпечатано в типографии «ЮниВест Принт» (г. Киев, ул. Дмитриевская, 44б)
Тираж: 20.000 экз.

Суп из порея по-ирландски

Необычное сочетание порея с геркулесом и молоком порадует любителей сытных первых блюд



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 35 мин.
Кол-во калорий – 205 в порции
Жир – 17 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4–5 пореев
50 г сливочного масла
750 мл овощного бульона
300 мл молока
40 г овсяной крупы

ДЛЯ УКРАШЕНИЯ:

6 ст. л. жирных сливок
3 ст. л. свежей мелкорубленой петрушки

1 Разрежьте порей вдоль пополам, затем полукольцами, включая зеленые стебли.

2 В большой кастрюле разогрейте сливочное масло и спассеруйте порей (3–4 мин.). Влейте бульон и молоко, доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 10 мин. Приправьте.

3 Подмешайте овсяную крупу, снова вскипятите и варите суп еще 15–20 мин. Разлейте по подогретым тарелкам, украсьте сливками и петрушкой.

совет мастера

Перед нарезкой тщательно промойте порей, чтобы удалить песок. Кушанье будет более сытным, если посыпать его перед подачей кубиками жареного бекона.

Оригинальная яичница с ветчиной

Глазунью, поджаренную в хрустящей хлебной коробочке, подают с грибами и ветчиной

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 365 в порции
Жир – 18 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

растительное масло для жарения
8 ломтиков ветчины (разрезать пополам)
4 ломтика вчерашнего белого хлеба толщиной 2 см
4 яйца
25 г сливочного масла
250 г мелких шампиньонов
1 ч. л. лимонного сока

1 Разогрейте духовку до 110°С. Налейте на большую сковороду немного растительного масла и обжарьте ветчину до золотистого цвета. Переложите на огнеупорное блюдо и держите в тепле в духовке.

2 Рюмкой вырежьте в центре каждого ломтика круг, чтобы получилась рамка для яйца.

3 В ту же сковороду, на которой жарилась ветчина, влейте достаточное количество растительного масла, чтобы покрылось дно утвари. Разогрейте до шипения. Обжарьте ломтики хлеба: по 2 мин. до золотистого цвета с одной стороны.

4 Переверните хлеб и разбейте в центр каждого ломтика по яйцу. Накройте крышкой и обжарьте яйца на слабом огне по собственному вкусу.

5 Разогрейте на другой сковороде сливочное масло и обжарьте грибы, посолив и сбрызнув их лимонным соком. Тушите на слабом огне до золотистого цвета.

6 Разложите яичницу в хлебе на блюде с ветчиной, добавьте грибы и подавайте.

как подавать

На гарнир к этому блюду для завтрака предложите половинки жареных на гриле помидоров.



Сэндвичи «Нисуаз»

Необычная вариация на тему знаменитого французского салата



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин. + охлаждение
Время приготовления: нет (кроме варки яиц)
Кол-во калорий – 470 в изделии
Жир – 23 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

400 г консервированного тунца в масле
4 круглые белые булочки
8 ч. л. пасты из маслин (см. ниже «совет мастера»)
пригоршня листьев салата
8 маслин (порубить)
8 консервированных анчоусов (нарезать)
2 крутых яйца (нарезать кружочками)
2 помидора (нарезать кружочками)
1 негорькая луковица (нарезать тонкими пластинками)
несколько листиков свежего базилика (дополнительно)
растительное масло

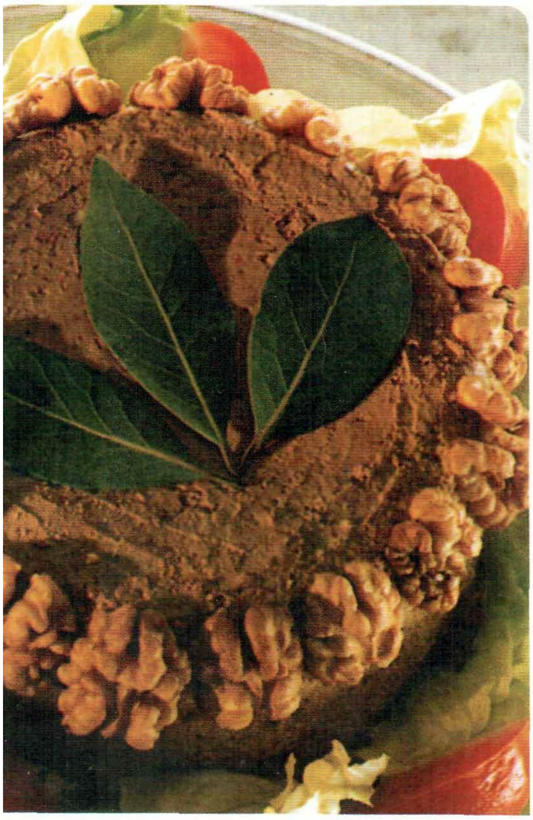
1 Слейте масло с консервированной рыбы и сохраните. Срежьте тонкий ломтик с каждой булочки. Извлеките из них мякиши. Намажьте каждую булочку изнутри 2 ч. л. пасты из маслин.

2 Положите в булочки слоями тунец, салатные листья, маслины, анчоусы, яйца, помидоры и лук, а также базилик. Приправьте по вкусу и сбрызните растительным маслом и маслом от рыбы.

3 Накройте булочки срезанными ломтиками и оберните каждую пленкой. Положите на сэндвичи тарелку, прижмите грузом и оставьте на 30 мин. до подачи.

совет мастера Паста из маслин. Протрите в пюре 175 г маслин без косточек с 4 ст. л. каперсов. Тщательно размешайте с 8 ст. л. растительного масла и 2 ст. л. лимонного сока. Храните пасту в холодильнике в герметичной емкости.

Печеночный паштет с грецкими орехами



НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин. + настаивание
Время приготовления: $1^1/_2$ ч + охлаждение
Кол-во калорий – 390 в порции
Жир – 27 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г сливочного масла
500 г куриной печени
1 маленькая луковица (мелко порубить)
1–2 зубка чеснока (порубить)
100 г бекона с прослойками мяса (нарезать)
2 лавровых листа
100 г грецких орехов (порубить)
3 ст. л. апельсинового сока
2 крупных яйца (взбить)
щепотка свежеизмельченного на терке мускатного ореха
горячие тосты для подачи

1 Разогрейте в сотейнике масло, обжарьте, перемешивая, печень с луком, чесноком, беконом и лавровыми листьями (10 мин.). Снимите с огня и дайте остыть (около 30 мин.). Разогрейте духовку до 170°С.

2 Удалите лавровые листья, остальные ингредиенты со сковороды пропустите через мясорубку. Подмешайте орехи, апельсиновый сок, яйца и мускатный орех, приправьте. Переложите массу в огнеупорную емкость объемом 850 мл.

3 Поставьте ее в глубокую огнеупорную форму. Влейте воду до середины стенок емкости с паштетом. Запекайте $1^1/_2$ ч, пока паштет не станет плотным на ощупь. Остудите паштет, накройте емкость и поставьте на ночь в холодильник.

4 Подавайте паштет в форме или же пройдитесь ножом по ее внутренним стенкам, затем накройте сверху тарелкой. Крепко удерживая форму с тарелкой, переверните паштет. Нарежьте ломтиками и подавайте с тостами.



Хрустящие корзиночки с овощами

Вы быстро приготовите эти элегантные корзинки, которые можно наполнять любым фаршем



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 555 в порции
Жир – 48 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г растопленного сливочного масла
12 листов вытяжного (штрудельного) теста, разрезанных пополам
4 ст. л. несладкого йогурта
свежие веточки базилика для украшения (дополнительно)

ДЛЯ БАКЛАЖАННОЙ НАЧИНКИ:

4 ст. л. растительного масла
1 баклажан (нарежьте мелкими кубиками)
225 г шампиньонов (крупно порубить)

ДЛЯ НАЧИНКИ С ЦУКИНИ:

4 ст. л. растительного масла
2 маленьких цукини (нарезать кубиками)
1 луковица (мелко порубить)
6 помидоров (очистить и нарезать)
2 ч. л. томатной пасты
2 ч. л. сахара
1 ч. л. горчицы
1 ч. л. некрепкого уксуса

1 Разогрейте духовку до 200°С. Поставьте на противень 8 перевернутых огнеупорных формочек, смажьте их маслом. Промаслите тестяные листы и положите на каждую формочку по 3 кусочка теста внахлест. Выпекайте 10–12 мин. – до золотистого цвета. Дайте немного остыть, затем осторожно снимите испеченные корзиночки.

2 Для баклажанной начинки. Разогрейте масло на большой сковороде. Обжарьте, приправив, баклажаны с грибами (5–6 мин.).

3 Для начинки из цукини. Разогрейте масло на другой сковороде. Положите цукини, лук, помидоры, томатную пасту, подсластите, посолите, поперчите и жарьте 5 мин. Подмешайте горчицу и уксус.

4 Разложите баклажанную начинку по 4 формочкам и украсьте 1 ст. л. йогурта. В оставшиеся формочки выложите начинку из цукини, украсьте базиликом. Подавайте закуску теплой.

как подавать

Хаотично сбрызните тарелки небольшим количеством растительного масла и фруктовым уксусом и положите на каждую порцию по одной корзинке с разными начинками.

Грушевый салат с орехами и фетой

Лимонная заправка подчеркнет вкус кубиков мягкого сыра, сочных груш, хрустящих орешков и кресс-салата

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 5 мин.
Кол-во калорий – 295 в порции
Жир – 26 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

растительное масло для фритюра
50 г грецких орехов
2 груши
крупная горсть листьев кресс-салата
175 г сыра фета (нарезать кубиками)

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

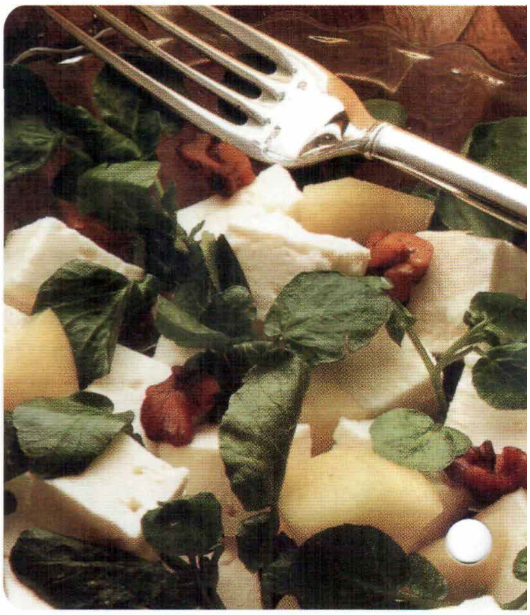
2 ст. л. растительного масла
2 ст. л. лимонного сока

1 Нагрейте масло в сотейнике, обжарьте орехи до золотистого цвета. Выложите шумовкой и промокните на бумажных полотенцах. Отставьте остывать.

2 Очистите груши от кожуры и сердцевин, крупно нарежьте плоды. Разложите в салатнице кресс-салат, положите кусочки груш, фету и орехи.

3 Для заправки. Разотрите масло с лимонным соком и черным перцем по вкусу. Полейте смесью салат, перемешайте и сразу же подавайте.

совет мастера Поскольку фета и так солона, не солите салат. Если вы не любите этот сыр, замените его иным ароматным молокопродуктом.



Суп из бычьих хвостов с фасолью

Предлагаем вам рецепт жидкого кушанья для зимнего меню

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: $3^1/_2$ ч
Кол-во калорий – 195 в порции
Жир – 8 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

900 г бычьих хвостов (разделать на куски)
2 ст. л. растительного масла
2 луковицы (нарезать кольцами)
2 маленькие моркови (нарезать кружочками)
1 черешок сельдерея (нарезать)
1 ст. л. томатной пасты
2 ст. л. муки
100 мл яблочного сока
1,5 л говяжьего бульона или воды (при необходимости больше)
1 лавровый лист
1 веточка тимьяна
400 г консервированной белой фасоли (жидкость слить)

1 Разогрейте духовку до 170°С. Приправьте бычьи хвосты. Разогрейте на сковороде масло и обжарьте куски хвостов. Переложите их в большую форму для запекания.

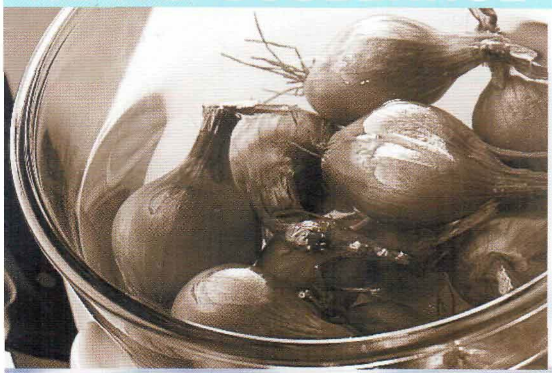
2 Обжарьте на той же сковороде лук, морковь и сельдерей (5 мин.). Подмешайте томатную пасту и муку. Снимите с огня и влейте яблочный сок и бульон (или воду). Поставьте на огонь и разогрейте. Залейте жидкостью жареные хвосты в форме.

3 Добавьте лавровый лист и тимьян. Готовьте в духовке 3 ч: мясо должно легко отделяться от костей. Выложите из формы все куски бычьих хвостов. Три четверти мяса с небольшим количеством получившейся подливки отложите, остудите и заморозьте для другого случая.

4 Удалите из подливки лавровый лист и тимьян, сделайте из нее пюре. Подлейте при необходимости бульона или воды, чтобы немного развести суп. Срежьте мясо с оставшихся кусков бычьих хвостов, нарежьте и добавьте в кушанье. Подмешайте фасоль, приправьте и разогрейте.



совет мастера Самые вкусные супы из бычьих хвостов готовят на основе остатков вчерашнего рагу, поэтому в данном рецепте сначала делают рагу, из четвертой части которого и варят суп. Большую часть рагу рекомендуем заморозить и подать при случае с картофелем и овощами.



Жареная свинина с розмарином и овощами

Жареное свиное филе запекают с розмарином, чесноком и луковками



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 40 мин.
Кол-во калорий – 320 в порции
Жир – 21 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 свиных филе по 280–350 г каждое
2 ст. л. растительного масла
12 очень мелких луковок
8 зубков чеснока (цельных)
3 веточки свежего розмарина + для украшения
200 мл яблочного сока
500 мл свиного или куриного бульона
2 ст. л. мягкого уксуса

ДЛЯ СЕЛЬДЕРЕЙНОГО ПЮРЕ:

2–3 корня сельдерея (нарезать кубиками)
90 мл нежирных сливок
50 г сливочного масла

1 Разогрейте духовку до 220°С. Приправьте мясо. Нагрейте масло в форме для запекания и обжарьте свинину. Выложите ее и отставьте.

2 Положите в форму лук, чеснок и розмарин. Жарьте, пока лук не станет коричневатым. Положите в форму к овощам мясо и поместите в духовку на 20–25 мин., чтобы свинина стала очень мягкой.

3 Положите сельдерей в кастрюлю с водой. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 25 мин. – до мягкости корнеплодов. Слейте жидкость и разомните овощи в пюре со сливками и маслом. Держите в тепле. Выложите мясо с луком из формы и поместите к пюре.

4 Поставьте форму, где жарилось мясо, на сильный огонь, влейте яблочный сок и разогрейте, соскребая со дна прилипшие кусочки. Уварите жидкость кипячением наполовину. Удалите розмарин и чеснок, влейте бульон и уксус, уварите смесь на сильном огне на треть. Нарежьте мясо ломтиками. Разложите пюре по подогретым тарелкам, положите сверху мясо с луком, полейте соусом. Украсьте веточками розмарина и подавайте.

совет мастера

Вы быстрее очистите лук, если предварительно его отбланшируете. Залейте луковицы кипятком, дайте постоять 5–6 мин. Слейте жидкость и очистите овощи от шелухи.

Бефстроганов из телятины с гренками

Приготовьте диетический вариант классического блюда – из телятины



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 35 мин.
Кол-во калорий – 575 в порции
Жир – 33 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг телятины
225 г мелких шампиньонов
60 г сливочного масла
1 ст. л. растительного масла
2 крупные луковицы (нарезать тонкими кольцами)
4 ст. л. говяжьего бульона
350 мл сметаны
2 ст. л. свежей рубленой петрушки

ДЛЯ ГРЕНОК:

75 г размягченного сливочного масла
2 ст. л. свежей рубленой петрушки
6–8 ломтиков белого хлеба

1 Нарежьте мясо поперек волокон полосками 6 мм x 6,5 см. Грибы, если они не мелкие, разрежьте на половинки или 4 части.

2 Для гренок. Разогрейте духовку до 110°C. Разотрите половину сливочного масла с петрушкой. Намажьте половину ломтиков хлеба с обеих сторон петрушечным маслом, оставшиеся кусочки – маслом без добавок. Формочками для печенья вырежьте из хлеба сердечки или круги и обжарьте на среднем огне до золотистого цвета с обеих сторон. Держите их в тепле в разогретой духовке.

3 Разогрейте на сковороде 40 г сливочного масла и обжарьте грибы. Выложите шумовкой на тарелку. Нагрейте там же половину растительного масла и обжарьте лук до золотистого цвета. Выложите.

4 Добавьте еще немного растительного или сливочного масла и обжарьте мясо до светло-золотистой корочки.

5 Положите на сковороду телятину, лук и грибы. Влейте бульон, приправьте и потушите на среднем огне (2 мин.). Подмешайте сметану и петрушку. Осторожно разогрейте, чтобы сметана не свернулась. Переложите на подогретое блюдо, украсьте гренками и сразу же подавайте.

совет мастера
Гренки можно приготовить за сутки и хранить в герметичной посуде. Перед подачей разогрейте гренки в теплой духовке.

Мятный горошек с огурцом

Нежный молодой горошек, ароматизированный мятой, – чудесный низкокалорийный гарнир



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий – 170 в порции
Жир – 11 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г свежего горошка без стручков (или замороженный)
50 г сливочного масла
1 ст. л. свежей рубленой или 1 1/2 ч. л. сушеной мяты
1/4 огурца (нарезать тонкими полосками)

1 Залейте горошек кипятком. Слегка посолите и доведите до кипения, варите 2–3 мин.

2 Снимите с огня, откиньте на дуршлаг и переложите в кастрюлю. Подмешайте сливочное масло, мяту и полоски огурца. Поперчите по вкусу.

3 Потушите на слабом огне до мягкости горошка. Переложите на подогретое блюдо и подавайте в горячем виде.

как подавать
Предложите горошек в качестве гарнира к ветчинному кишу с отварным картофелем, политым растопленным сливочным маслом.

Жареная курица в сырной посыпке

Посыпьте нежные куски курятины пряной крошкой и зажарьте в духовке – быстро и аппетитно!



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 1 ч 10 мин.
Кол-во калорий – 650 в порции
Жир – 47 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

подготовленная курица (1,5 кг)
50 г сливочного масла

ДЛЯ ПОСЫПКИ:

40 г крупных крошек белого хлеба
4 ст. л. свежей рубленой или 1 ст. л. сушеной петрушки
2 ст. л. твердого сыра с сильным ароматом (измельчить на терке)
1 маленькая луковица (мелко порубить)
1 зубок чеснока (истолочь)

1 Разогрейте духовку до 200°С. Разрежьте курицу на 8 кусков и приправьте.

2 Разогрейте сливочное масло в большой огнеупорной форме для жарения. Положите курятину, перемешайте, чтобы каждый кусочек покрылся маслом, разложите в один слой и запекайте 45 мин. Слейте соки от жарения.

3 Для посыпки. Смешайте хлебные крошки с петрушкой, сыром, луком и чесноком, посолите и поперчите по вкусу. Разложите посыпку на курятине ровным слоем.

4 Запекайте еще 15–20 мин.: мясо тщательно прожарится, а посыпка станет золотисто-коричневой. Подавайте курицу горячей, при желании в форме.

Бараньи отбивные с фасолью

Бараньи отбивные тушат с помидорами, белой фасолью, чесноком и беконом

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 1 ч
Кол-во калорий – 685 в порции
Жир – 52 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

40 г сливочного масла
250 г ломтиков бекона с мясом (нарезать)
1 крупная луковица (нарезать)
2 зубка чеснока (истолочь)
400 г консервированной белой фасоли (жидкость слить)
400 г помидоров в своем соку (нарезать)
1 ч. л. меда
2 ч. л. смеси сушеных трав
4 бараньи отбивные

1 Разогрейте духовку до 180°С. Разогрейте 5 г сливочного масла в огнеупорной форме для запекания. Обжарьте бекон с луком и чесноком, периодически перемешивая (5 мин.).

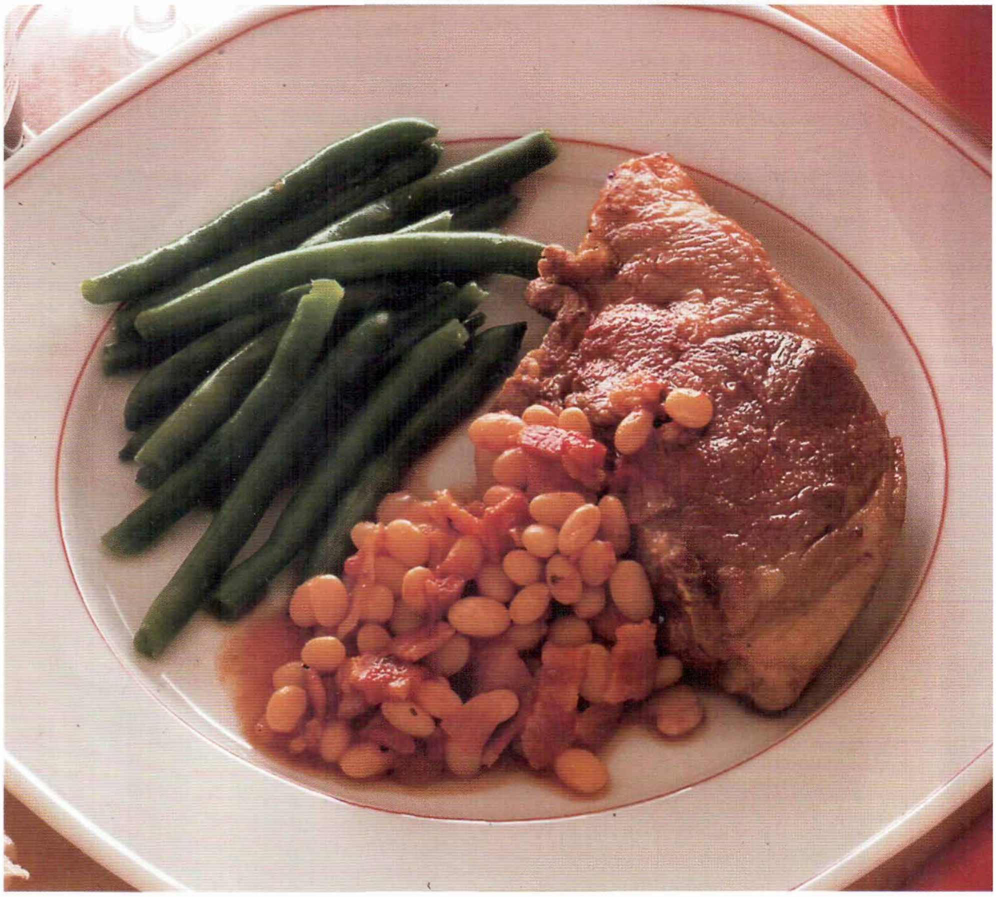
2 Добавьте фасоль, помидоры, мед и травы. Приправьте по вкусу. Доведите до кипения на слабом огне, снимите с плиты.

3 Разогрейте на сковороде оставшееся масло. Обжарьте отбивные на сильном огне: по 2–3 мин. с обеих сторон до румяной корочки. Выложите шумовкой и промокните лишний жир на бумажных полотенцах.

4 Переложите мясо в форму поверх овощей с фасолью, приправьте и запекайте в духовке 40 мин.: баранина должна легко прокалываться ножом. Подавайте в форме.

как подавать

Предложите к отбивным припущенную стручковую фасоль или цукини. И не забудьте о хлебе, чтобы не пропала ни капелька вкуснейшего соуса.



Печень в пикантном соусе

Полоски печени в легком фруктовом соусе

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 390 в порции
Жир – 28 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г сливочного масла
1 ч. л. растительного масла
1 луковица (нарезать тонкими кольцами)
1 зеленый сладкий перец (очистить от семян, овощ нарезать полосками)
500 г говяжьей или бараньей печени (нарезать полосками по 2,5 см)

ДЛЯ СОУСА:

2 желтка
150 мл яблочного сока
1 ч. л. лимонного сока

1 Разогрейте на сковороде сливочное и растительное масла. Когда пена осядет, положите лук и сладкий перец. Помешивая, обжарьте овощи на среднем огне (7–8 мин.). Выложите шумовкой и держите в тепле.

2 Для соуса. Поставьте огнеупорную посуду с желтками на водяную баню. Взбейте в пену. Взбивая, добавьте яблочный и лимонный соки, приправьте. Варите, перемешивая, 10 мин. – пока соус не загустеет. Приправьте и держите в тепле.

3 Разогрейте жир, оставшийся на сковороде. Положите полоски печени и обжарьте на среднем огне, часто перемешивая.

4 Выложите печень в центре подогретого блюда и разложите вокруг горячие овощи. Полейте печень соусом и сразу же подавайте.

совет мастера Печень нарезайте полосками не толще 5 мм, чтобы сократить время приготовления – так печень останется мягкой и сочной.



Свекла в кисло-сладком соусе

Медово-апельсиновый соус придаст свекле оригинальный привкус

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 1 ч
Кол-во калорий – 270 в порции
Жир – 1 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

750 г свеклы (6–8 клубней)
25 г сливочного масла
1 рубленая луковица
измельченная цедра и сок 1 апельсина
2 ст. л. меда
1 ст. л. мягкого уксуса
щепотка молотого кардамона (дополнительно)
2 ч. л. крахмала
1 ст. л. воды
2 ч. л. соевого соуса
1 ч. л. мелкорубленого зеленого лука



1 Вскипятите в большой кастрюле подсоленную воду, опустите в кипяток свеклу и варите 30–40 мин. – до мягкости. Откиньте на дуршлаг, сохраните 2 ст. л. отвара. Очистите овощи и нарежьте кубиками.

2 Для соуса. Разогрейте сливочное масло в большой кастрюле. Обжарьте лук до мягкости, добавьте цедру и сок апельсина, мед, уксус и кардамон.

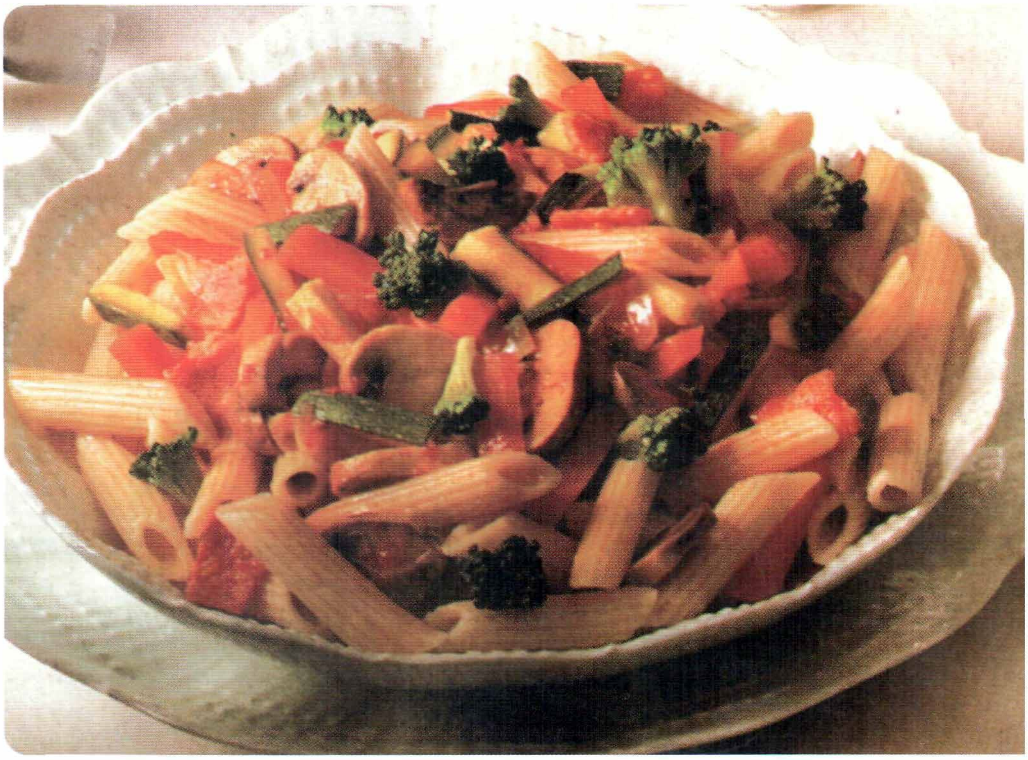
3 В чашке разотрите крахмал с водой и соевым соусом в пасту. Введите в соус с отложенным свекольным отваром. Варите 2 мин., помешивая, чтобы соус стал густым и однородным. Положите в него кубики свеклы, осторожно перемешайте и тщательно разогрейте. Переложите на подогретое блюдо, посыпьте зеленым луком и подавайте.

Паста с овощным соусом

Разнообразьте традиционное итальянское блюдо – смешайте пасту с ассорти из свежих овощей и грибов

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 40 мин.
Кол-во калорий – 480 в порции
Жир – 23 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

3 ст. л. растительного масла
1 маленькая луковица (мелко порубить)
4 ломтика бекона (нарезать кубиками)
1 ч. л. молотых семян фенхеля
2 моркови (нарезать палочками)
400 г помидоров в собственном соку (нарезать)
225 г соцветий брокколи (дополнительно)
2 цукини (нарезать палочками)
225 г мелких шампиньонов (нарезать тонкими пластинками)
300 г макарон или другой фигурной пасты
3 ст. л. свежей рубленой или 1 ст. л. сушеной петрушки
3 ст. л. твердого сыра с сильным ароматом (измельчить на мелкой терке)

1 Нагрейте масло в большой кастрюле на слабом огне. Обжарьте лук до мягкости с беконом и молотыми семенами фенхеля.

2 Введите морковь и помидоры, потушите под крышкой 10 мин., периодически перемешивая. Добавьте брокколи и тушите еще 5 мин.

3 Положите цукини и грибы, приправьте по вкусу. Жарьте под крышкой еще 10–15 мин. – до готовности овощей.

4 Отварите пасту согласно рекомендации производителя и откиньте на дуршлаг. Снимите соус с огня и подмешайте петрушку. Полейте пасту соусом и посыпьте сыром. Подавайте сразу же.

Треска с помидорами



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 220 в порции
Жир – 7 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

25 г сливочного масла
350 г помидоров (2–3 штуки)
800 г филе трески (разрезать на 4 части) или 4 стейка (каждый по 200 г)
50 мл яблочного сока
100 мл рыбного или овощного бульона
2 ст. л. свежей рубленой петрушки + для украшения
1 ст. л. свежего или 2 ч. л. сушеного тимьяна

1 Разогрейте духовку до 200°C. Слегка смажьте сливочным маслом широкую форму для запекания. Разрежьте помидор на 4 кружочка, остальные томаты очистите и нарежьте. Положите нарезанные помидоры в форму, на них – треску.

2 В сотейнике растопите оставшееся масло, влив яблочный сок и бульон. Полейте соусом рыбу.

3 Приправьте треску и посыпьте петрушкой и тимьяном. Разложите на каждом куске рыбы по кружочку помидора. Запекайте 15–20 мин. – до готовности трески. Посыпьте петрушкой и подавайте в горячем виде в форме.

как подавать

Подавайте рыбу с отварным рисом или картофельным пюре, либо со шпинатом, припущенным в сливочном масле.

Картофельные блинчики с курятиной

Воздушные картофельные блинчики с начинкой из маринованного мяса курицы

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 25 мин. + маринование
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 460 в порции
Жир – 15 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

400 г курятины без костей и кожи (нарезать полосками шириной 1 см)
750 г картофеля (очистить и измельчить на мелкой терке)
1 крупное яйцо (взбить)
50 г муки (просеять)
150 мл молока
2 ст. л. свежей рубленой петрушки
растительное масло для жарения

ДЛЯ МАРИНАДА:

1 рубленая луковица
1 ч. л. сахара (при желании коричневого)
2 ст. л. растительного масла
2 ст. л. томатной пасты
1 ст. л. сладкого томатного джема
пара капель острого соуса чили
2 ч. л. горчицы
2 ч. л. соевого соуса

1 Смешайте ингредиенты для маринада в большой емкости, положите курятину и перемешайте. Накройте и поставьте в холодильник на 4–6 часов. Замочите картофель в холодной воде на 30 мин. Слейте жидкость, обсушите картофель на полотенце.

2 Для теста. Взбейте яйцо с мукой и молоком в однородную массу. Добавьте тертый картофель и петрушку, приправьте по вкусу и отставьте.

3 Выложите курятину из маринада на сковороду гриль, смажьте жидким соусом и жарьте 10 мин., перевернув полоски один раз и смазав дополнительно маринадом.

4 Налейте на тяжелую сковороду масло так, чтобы оно покрыло дно, и тщательно разогрейте. Когда масло начнет дымить, налейте немного блинного теста, чтобы оно ровным слоем покрыло дно. Жарьте 2–3 мин.: блинчик подрумянится с нижней стороны, затем переверните его и жарьте еще 2 мин. Держите в тепле, пока жарите еще 3 блинчика. Разложите на подогретом блюде, сверху выложите жареную курятину. Подавайте сразу же.

Мясные рулетики с грибами

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 1¼ ч
Кол-во калорий – 505 в порции
Жир – 32 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

700 г говяжьей вырезки (нарезать на 8 ломтиков)
8 ч. л. горчицы
50 г шампиньонов (мелко нарезать)
25 г сливочного масла
1 маленькая рубленая луковица
2 ломтика бекона (нарезать)
2 ст. л. муки
800 г помидоров в собственном соку (нарезать)
2 ст. л. свежей рубленой или
2 ч. л. сушеной петрушки
щепотка сахара

1 Разогрейте духовку до 180°С. Намажьте каждый ломтик мяса 1 ч. л. горчицы и разложите восьмую часть грибов. Аккуратно сверните каждый ломтик в плотный рулет и скрепите деревянной зубочисткой. Разложите на глубоком жаропрочном блюде.

2 Разогрейте масло в сотейнике, обжарьте лук до мягкости с беконом. Посыпьте мукой. Пассеруйте минуту, постоянно размешивая. Порциями введите помидоры и тушите, пока соус слегка не загустеет.

3 Снимите приправу с огня и сделайте из нее пюре. Перелейте в сотейник, добавьте петрушку, сахар, соль, перец. Полейте соусом говядину и накройте фольгой. Запекайте 1 ч, периодически переворачивая рулетики в соусе. Перед подачей удалите из мяса зубочистки.

как подавать

Подавайте рулетики на рисе или кускусе, дополнив кашу овощным гарниром – пропаренным шпинатом или тушеной капустой.

Торт с миндальным пралине

Хотите удивить гостей чем-то сказочным? Тогда испеките это изделие из бисквита!



НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 45 мин.
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 860 в ломтике
Жир – 61 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

80 г растопленного + охлажденного сливочного масла для смазывания
6 яиц
350 г сахара
150 г муки
2 ст. л. крахмала
растительное масло для смазывания
3 ст. л. воды
175 г миндаля
600 мл жирных сливок
какао-порошок для украшения

1 Разогрейте духовку до 180°С. Смажьте сливочным маслом форму диаметром 23 см и выложите промасленной пекарской бумагой. Взбейте яйца с половиной сахара в жаропрочной посуде на водяной бане в густой крем. Просейте муку с крахмалом и введите половину в яичный крем, перемешивая металлической ложкой.

2 Влейте половину растопленного масла тонкой струйкой по краю посуды. Тщательно перемешайте и быстро введите оставшуюся муку поочередно с оставшимся растопленным маслом. Перелейте тесто в форму. Выпекайте 35–40 мин.: бисквит поднимется и будет плотным на ощупь. Переверните его на решетку.

3 Для пралине. Смажьте противень растительным маслом. Растворите, постоянно помешивая, оставшийся сахар в воде на слабом огне. Продолжайте помешивать – у вас должна получиться светлая золотисто-коричневая карамель. Сразу же снимите с огня. Подмешайте в карамель миндаль, перелейте массу на промасленный противень. Дайте застыть, после чего снимите с противня и измельчите скалкой.

4 Взбейте сливки в стойкую пену. Разрежьте бисквит поперек на два коржа, намажьте нижний половиной сливок. Посыпьте мелкими кусочками пралине. Накройте вторым коржом. Украсьте торт оставшимися сливками и более крупными кусочками пралине. Посыпьте какао-порошком и сразу же подавайте.

Американский кукурузный пирог



ВЫХОД: 9 ЛОМТИКОВ

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 185 в ломтике
Жир – 7 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

65 г растопленного сливочного масла + для смазывания
150 г пшеничной муки
100 г кукурузной муки
2–4 ст. л. сахара
1 ст. л. разрыхлителя
1 ч. л. соли
175 мл молока
1 яйцо

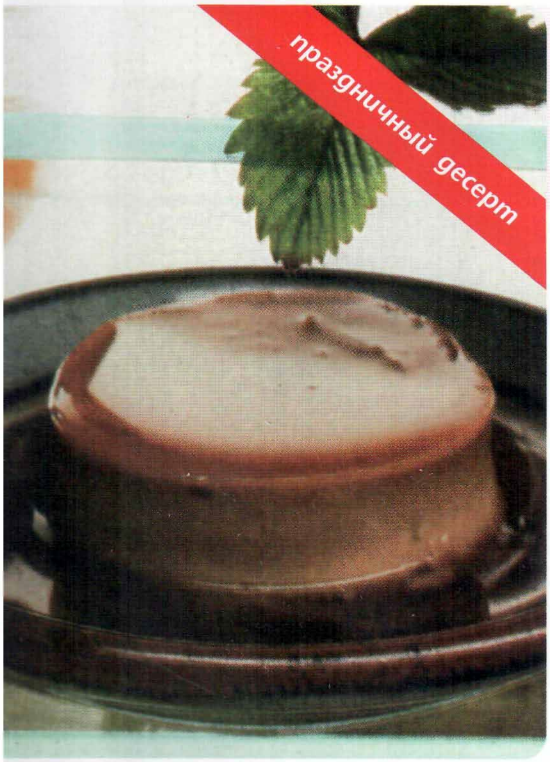
1 Разогрейте духовку до 200°С. Смажьте маслом квадратную форму со стороной 20 см. Смешайте оба вида муки с сахаром по вкусу, разрыхлителем и солью.

2 В кувшине смешайте молоко с яйцом и растопленным маслом. Введите в сухую смесь порциями, тщательно размешивая, до получения густого однородного теста. Перелейте в форму и выпекайте 25 мин.: пирог станет золотистым. Разрежьте на квадраты и подавайте в горячем виде.

...или попробуйте так

Подмешайте в готовое тесто тертый твердый сыр, кубики вареного бекона или рубленый зеленый лук.

Кофейный крем-карамель



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 55 мин.
Кол-во калорий – 150 в порции
Жир – 6 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

65 г сахара + 2 ст. л.
3 ст. л. воды
2 яйца + 2 желтка
600 мл молока
3 ст. л. растворимого кофе
$^{1}/_{2}$ ч. л. ванильной эссенции

1 Разогрейте духовку до 170°С. Разогрейте в духовке 6 маленьких огнеупорных формочек. Для карамели. Смешайте 65 г сахара с водой. Разогревайте на слабом огне до полного растворения сахара, после чего вскипятите. Быстро уварите кипячением без размешивания до образования светло-золотистой карамели.

2 Снимите карамель с огня и опустите емкость в чашу с холодной водой, чтобы остановить процесс нагревания. Разлейте карамель по формочкам. Вращая, покройте ею дно и половину стенок емкостей.

3 Слегка взбейте яйца с желтками и оставшимся сахаром. Разогрейте молоко, доведя его почти до кипения. Снимите с огня и подмешайте кофе и ванильную эссенцию. Взбивая яичный крем, влейте в него тонкой струйкой кофейную смесь. Разлейте крем по формочкам с карамелью.

4 Поставьте формочки в глубокую форму для запекания и влейте в нее горячую воду так, чтобы она доходила до середины стенок формочек. Запекайте 45 мин. Достаньте из духовки и дайте остыть. Поставьте в холодильник на 2–4 часа, переверните десерты на тарелки и подавайте.

совет мастера Когда варите карамель, следите, чтобы в горячую смесь не попали капли воды, иначе вы можете обжечься карамельными брызгами.

Английский пудинг с черносливом

Необычный десерт в оболочке из мягких сухофруктов

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин. + замачивание
Время приготовления: $2^{1}/_{2}$ ч
Кол-во калорий – 385 в ломтике
Жир – 16 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

350 г чернослива (замочить в кипятке 2 часа, слить воду и удалить косточки)
300 мл воды
150 г сахара (при желании коричневого)
измельченная на мелкой терке цедра и сок 1 лимона
100 г размягченного сливочного масла + для смазывания
2 крупных яйца (слегка взбить)
100 г крошек свежего белого хлеба
25 г муки (просеять)
щепотка разрыхлителя
нежирные сливки для подачи (дополнительно)

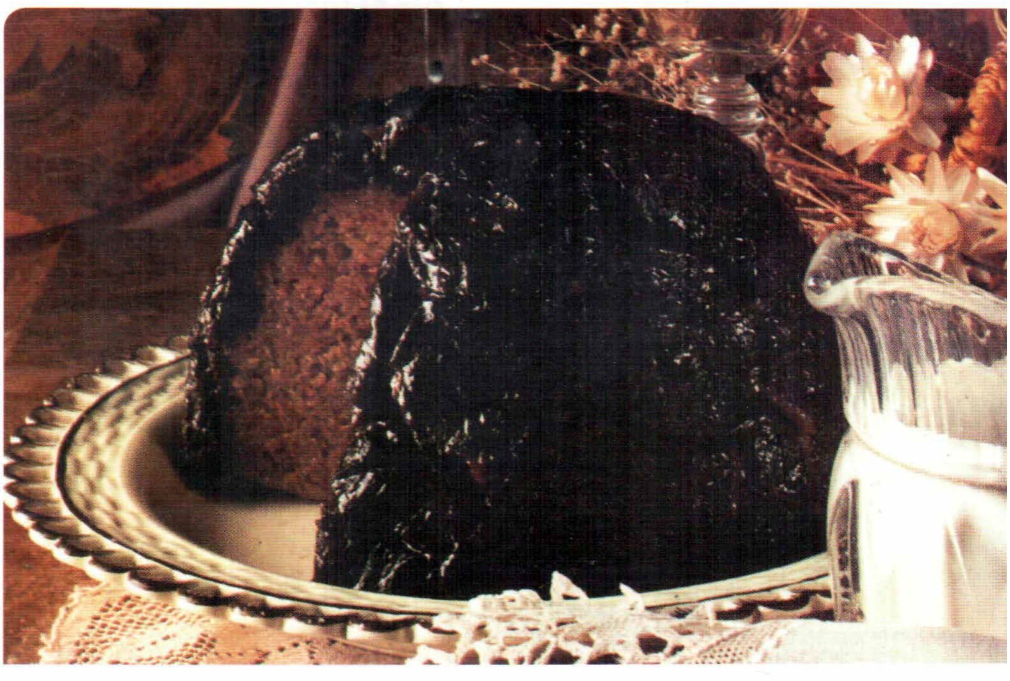
1 Положите чернослив в кастрюльку, влейте воду, добавьте 25 г сахара, половину цедры и сок лимона. Доведите до кипения и потушите под крышкой 20 мин. на слабом огне. Слейте сироп и остудите. Смажьте маслом форму объемом 850 мл.

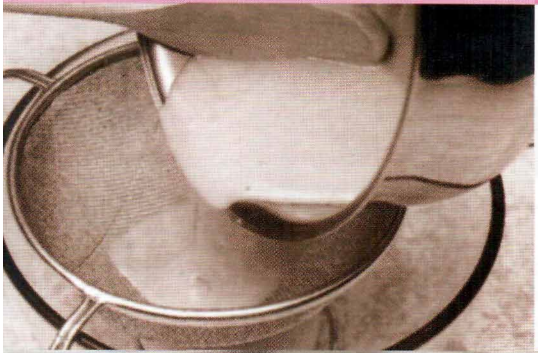
2 Выложите дно и стенки формы черносливом, не доходя 2 см до краев формы. Разотрите масло с оставшимся сахаром добела, взбивая, введите яйца и оставшуюся цедру. Добавьте хлебные крошки, муку и разрыхлитель.

3 Переложите массу в форму с черносливом. Смажьте маслом лист фольги, сложенный вдвое. Сделайте на нем складку, чтобы пудинг мог свободно подниматься. Накройте форму фольгой, закрепите ее ниткой.

4 Поставьте форму в большую кастрюлю и влейте воду до середины стенок формы с пудингом. Накройте крышкой и варите на пару на слабом огне 2 ч, подливая при необходимости в кастрюлю кипятка.

5 Выложите из кастрюли форму с пудингом, дайте постоять 5 мин. и снимите фольгу. Переверните на подогретое блюдо и сразу же подавайте со сливками (при желании).





Абрикосовые тарталетки с фундуком

Фруктовые пирожные, украшенные красиво и оригинально



ВЫХОД: 6 ШТУК
Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 40 мин.
Кол-во калорий – 645 в изделии
Жир – 23 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
250 мл жирных сливок
3 желтка
50 г сахара + 3 ст. л.
1/2 ч. л. ванильной эссенции
60 г размягченного сливочного масла
9–10 маленьких спелых абрикосов
5 ст. л. абрикосового джема для украшения (протереть и разогреть)

ДЛЯ ТЕСТА:
75 г размягченного сливочного масла
50 г сахара
115 г муки
75 г фундука (поджарить, очистить кожицу и мелко порубить)

1 Для соуса. Доведите сливки в маленькой кастрюльке почти до кипения. Взбейте желтки с 3 ст. л. сахара в пену. Продолжая взбивать, тонкой струйкой влейте сливки.

2 Перелейте крем в кастрюльку. Поставьте на слабый огонь, помешивая, доведите приправу до загустения. Процедите соус в чистую емкость и подмешайте ванильную эссенцию. Дайте остыть, накройте и поставьте в холодильник.

3 Разогрейте духовку до 200°С. Разотрите масло с оставшимся сахаром и намажьте донышки 6 огнеупорных формочек. Разрежьте абрикосы пополам и удалите косточки. Нарежьте толстыми дольками плоды и уложите плотно рядами в формочки с масляным дном.

4 Для теста. Разотрите масло с сахаром. Введите муку и орехи, замесите мягкое тесто. Сформуйте шар, разделите его на 6 частей. Раскатайте каждую в ладонях в плоский круг, положите поверх абрикосов, плотно прижмите. Поставьте формочки на противень и выпекайте 20–25 мин. – до золотистого цвета. Выньте из духовки.

5 Разлейте холодный крем-соус по 6 сервировочным тарелкам. Наполните теплым джемом маленький кондитерский мешочек и выложите тонким кольцом по краю крема на тарелках. Проведите зубочисткой линии от края тарелки к центру и в обратном направлении на одинаковом расстоянии друг от друга, чтобы добиться перистого эффекта. Пройдитесь ножом по краям теста в формочках и переверните тарталетки на тарелки с соусом. Подавайте сразу же.

Малиновые безе-пирожные

Пары хрустящих безе промазаны кремом и переложены малиной

ВЫХОД: 8 ПИРОЖНЫХ

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 2–3 ч + остывание
Кол-во калорий – 215 в изделии
Жир – 12 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

растительное масло для смазывания
3 белка комнатной температуры
175 г сахара
200 мл жирных сливок
250 г малины

1 Разогрейте духовку до 110°C. Выложите промасленной пекарской бумагой 2 противня. Взбейте белки в большой чистой емкости в стойкую пену.

2 Продолжая взбивать, всыпьте по ложке сахар: масса должна стать очень плотной и блестящей. При помощи двух больших ложек сформуйте из белковой массы 16–20 маленьких шариков, выложите их на расстоянии друг от друга на противнях.

3 Выпекайте 2–3 ч, чтобы безе стали хрустящими и хорошо просохли, оставаясь при этом белыми. В середине приготовления поменяйте противни местами. Выньте их из духовки, снимите безе с бумаги и переложите остывать на решетку.

4 Взбейте сливки в мягкую пену и слегка разомните вилкой малину. Сложите безе попарно, промазывая сливками и перекладывая малиной. Подавайте сразу же, чтобы пирожные не размякли.

...или попробуйте так

Перед выпеканием присыпьте безе рубленым фундуком или миндалем.

Яблочная шарлотка с малиной

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 10 мин. + остывание
Кол-во калорий – 315 в ломтике
Жир – 12 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

3 крупных яблока (очистить от кожуры и сердцевин, плоды нарезать)
50 мл воды
125 г сахара (при необходимости больше)
300 г малины
175 г крошек свежего белого хлеба (слегка поджарить)
50 г сливочного масла
150 мл сметаны
25 г фундука (дополнительно)

1 Потушите яблоки с водой под крышкой на слабом огне, периодически перемешивая, до мягкости фруктов. Подмешайте 50 г сахара и малину, варите еще минуту. Снимите с огня и разомните массу деревянной ложкой. Попробуйте на вкус и подсластите при необходимости. Отставьте остывать.

2 Смешайте хлебные крошки с оставшимся сахаром. Разогрейте сливочное масло. Обжарьте крошки на слабом огне до хруста и пересыпьте в пиалу.

3 Распределите треть крошек на дне стеклянной формы объемом 1,25 л. Выложите сверху половину фруктовой смеси и разровняйте. Посыпьте половиной оставшихся крошек и разложите оставшиеся фрукты. Посыпьте оставшимися крошками.

4 Взбейте сметану в густую пену и намажьте шарлотку. Украсьте при желании фундуком и подавайте.

совет мастера

Сметану взбивайте дольше, чем хорошие жирные сливки.



Травы в кулинарии

Во всех кухнях мира используют ароматную зелень, которая как в свежем, так и в сушеном виде придает блюдам неповторимый вкус



Травы не только дарят кушаньям вкус и аромат, но и подчеркивают уникальность ингредиентов блюда. Они играют роль не менее важную, чем основные компоненты яств.

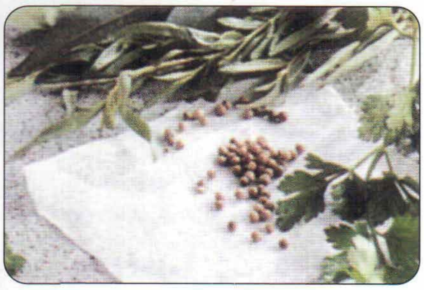
«Зеленые» правила

Более нежную и мягкую зелень, например укроп или петрушку, добавляют в блюдо ближе к концу приготовления или посыпают ею уже готовые кушанья. А вот сушеную, а также более жесткую свежую зелень, в частности розмарин, кладут едва ли не в начале тепловой обработки ингредиентов, так как ей требуется больше времени для выделения ароматических веществ.

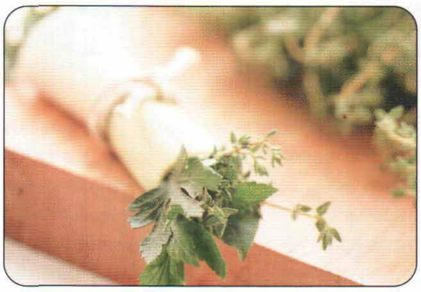
Свежую зелень рубят мелко и крупно, используют только листочки или же цельные веточки. Сушеные травы лучше раскрошить в готовящееся кушанье – так они отдадут больше своего бесценного запаха.

Букет гарни

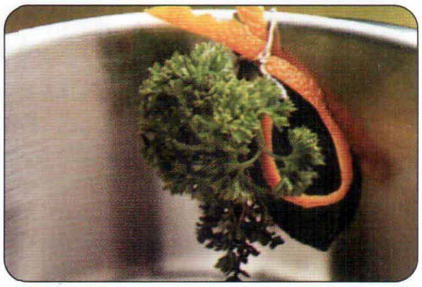
Им ароматизируют бульоны, супы и рагу, к тому же такую зелень легко удалить из блюда в нужный момент.



• Сделайте мешочек из муслина (или нескольких слоев марли) и завяжите в него свежую зелень и пряности: лавровый лист, по веточке петрушки и тимьяна или тархуна и несколько горошин черного перца.



• Отрежьте от корневого конца полоску порея длиной 7,5 см. Снимите 2 верхних слоя. Раскройте оставшийся кусочек порея и вложите в центр выбранные травы. Плотно стяните края порея и перехватите ниткой.



• Обвяжите веточки зелени – на фото лавровый лист, тимьян, петрушка с полоской апельсиновой цедры – тонкой ниткой, оставив длинный конец. Привяжите его к ручке кастрюли: так букет гарни легко удалить из блюда.

Травы

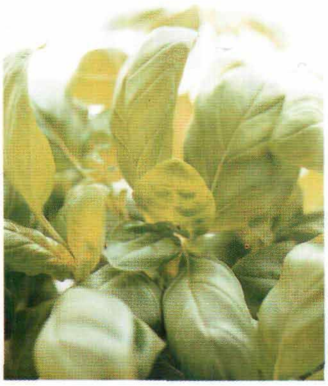
К самым жестким, с древесным ароматом травам относят лавровый лист, тимьян и розмарин, тогда как базилик, мята, укроп, петрушка и тархун – зелень с мягкими листьями. Обязательно купите ароматный майоран и крепкий шалфей.



Лавровый лист

Крупные блестящие листья свежего лавра обладают крепким, почти сладковатым вкусом со специфическим запахом. Обычно используют в сушеном виде.

- *Ароматизируют маринады, рагу, запеканки, белые соусы и бульоны, перед подачей удаляют.*
- *Часто этими листьями овальной формы украшают паштеты.*



Базилик

Существует несколько разновидностей базилика, наиболее используемые – красный и зеленый сладкий базилик. Крупные овальные листья с нежным ароматом солнца и лета. Незаменимая зелень в итальянской кухне, ее добавляют во все томатные соусы и блюда. Кроме того, базилик – основной ингредиент знаменитого соуса «Песто».

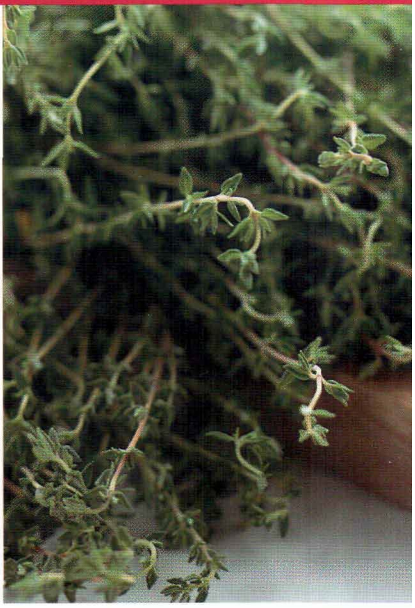
- *Добавляют в салаты и соусы из помидоров, посыпают супы.*



Мята

Известно много сортов этого растения, например кудрявая, круглолистная, перечная, лимонная (мелисса). Используют понемногу, так как у мяты очень крепкий аромат.

- *Добавляют к молодому отварному картофелю, горошку и другим овощам. Мяту кладут в мороженое, во многие прохладительные напитки, чай; цельными веточками или листочками украшают десерты и выпечку.*



Тимьян

Любимая зелень в европейских кухнях. Теплый мягкий аромат позволяет использовать тимьян практически в любых блюдах. Крошечные листики обладают очень специфическим ароматом, поэтому кладут их в кушанья чуть-чуть.

- *Эту обожаемую в средиземноморской кухне и в Провансе траву добавляют в запеканки, рагу, начинки, бульоны, а также в рыбные, сырные и овощные блюда.*



Укроп

Одна из самых популярных у нас трав. В Скандинавии укроп обязательный ингредиент для гравлакса – тончайших ломтиков семги, вяленой с укропом, сахаром, солью и крупно истолченным перцем.

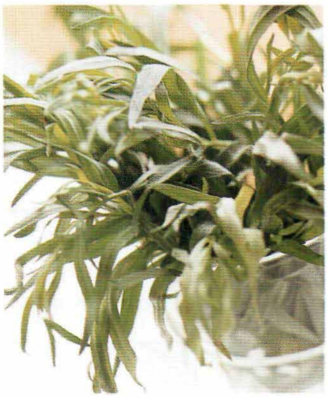
- *Хорош во всех рыбных блюдах, обязательный компонент бульона для варки раков. Укропом посыпают отварной картофель, соусы и салаты на основе сметаны. Добавляют в маринады для консервации.*



Петрушка

Существует два основных сорта: более декоративная и менее ароматная кудрявая (на фото вверху слева) и ароматная плосколистная петрушка (справа). Петрушкой сложно испортить какое бы то ни было блюдо.

- *Стебли используют для бульонов, супов и соусов, для букета гарни.*
- *Петрушкой в рубленом виде или же маленькими веточками украшают вторые блюда.*



Тархун

Тонкие длинные листья обладают утонченным ароматом, напоминающим анис, особенно они ароматны в истолченном виде. Тархун желательно использовать в день покупки.

- *Изысканная зелень подходит к курице, заправкам на основе масла и уксуса для зеленых салатов, а также для сливочных соусов. Попробуйте тархун с яйцами, ветчиной и рыбой, в частности, с семгой.*



Розмарин

Его мелкие заостренные листья обладают интенсивным ароматом, поэтому их используют в ограниченных количествах. Перед подачей веточки розмарина удаляют из блюда или посыпают кушанье мелко посеченными листьями.

- *Перед запеканием вложите несколько веточек в куриную тушку либо начините разрезы на баранине. Хорошо сочетается с телятиной, свининой и крольчатиной.*

Измельчение зелени

- Вам понадобится большой нож с острым ровным лезвием и толстая разделочная доска. Одной рукой удерживайте нож с заостренного края лезвия, другой – крепко держите нож за ручку. Покачивайте ножом, как на шарнирах, вперед и назад, к себе и от себя. Пройдитесь осторожно по лезвию ножа, чтобы снять прилипшую зелень, прежде чем переходить к следующей части трав.



- Ножницами проще нарезать зелень. Возьмите в руку небольшой пучок трав и, удерживая его над доской, нарежьте острыми кухонными ножницами.



совет мастера

Как сохранить зелень свежей

Старайтесь покупать самую свежую зелень. Поврежденные или обмякшие стебли и листья удалите. Мягкую зелень промойте под небольшой струей проточной холодной воды, осторожно стряхните излишки влаги и положите травы в полиэтиленовый пакет. Более жесткую зелень, например розмарин или шалфей, необходимо тщательно просушить перед тем, как класть в пакет. Храните зелень на нижней полке холодильника, в отделениях для овощей – вы можете употребить ее даже по истечении недели.



Как сушить зелень

Учтите, что при сушке пряные ароматы зелени концентрируются, поэтому при использовании сушеных трав берут только половину или треть от заявленного количества свежей зелени.

- Тимьян, розмарин, мята, шалфей и майоран хорошо подвергаются сушке, а вот укроп, кинза и мархун намного хуже. Травы сушат обычно на воздухе, на открытом балконе. Как правило, сушкой занимаются в самый теплый летний период. Когда солнце начинает припекать, зелень убирают в тень.

- Травы лучше сушить на стеблях, чтобы листья преждевременно не завяли, да и собирать сушеную зелень так легче. Свяжите травы маленькими пучками и подвесьте в теплом тенистом, хорошо продуваемом месте не меньше чем на неделю.

- Травы сушат и в духовке. Максимальная температура при этом – 30°C, дверца должна быть приоткрыта. Стяните с подсохших стеблей листья и храните в емкости из темного стекла или глины.

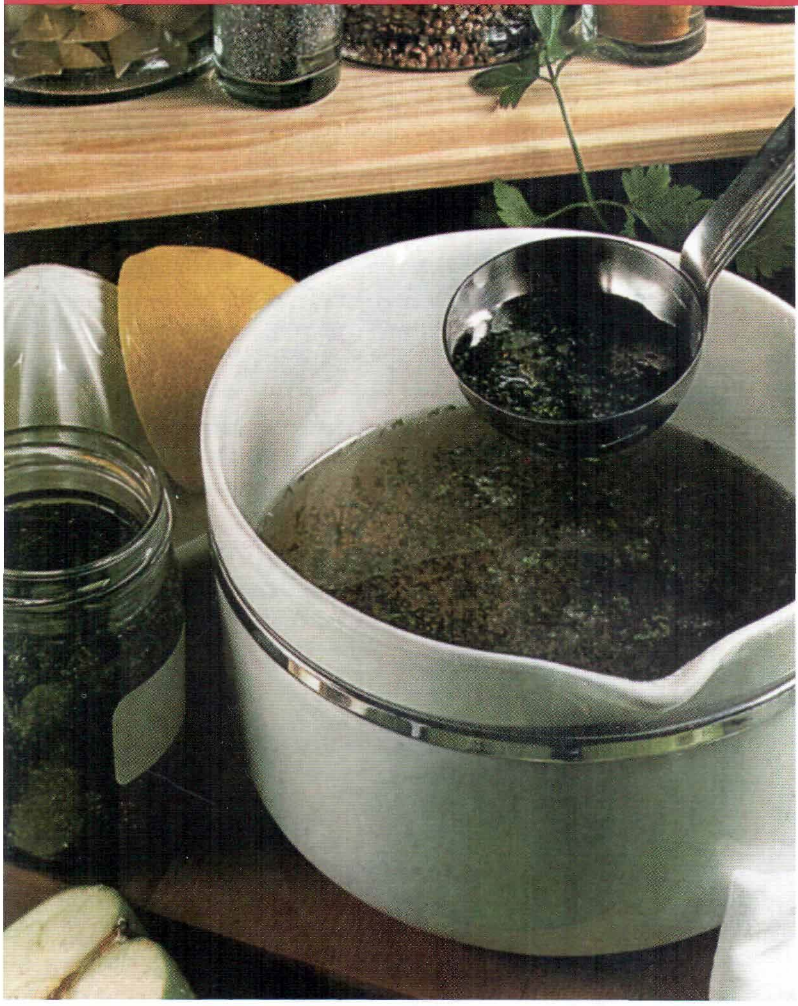


...или попробуйте так

Замораживание

Таким способом хранят петрушку, тимьян, эстрагон, майоран, шнитт-лук, укроп, кинзу и мяту. А вот замораживать розмарин, шалфей и лавровый лист не стоит – их лучше использовать в сушеном виде. Замораживайте травы в формочках для льда. Наполните емкости наполовину рубленой зеленью и залейте водой. Бросайте ледяные кубики с травами в горячие блюда.





Яблочное желе с петрушкой

ВЫХОД: ОКОЛО 1 КГ
Время подготовки: 20 мин. + отмачивание
Время приготовления: 40 мин. + остывание

ИНГРЕДИЕНТЫ
- **500 г яблок (примерно 2 крупных яблока)**
- **600 мл воды**
- **около 600 г сахара**
- **3 ст. л. лимонного сока**
- **75 г свежей рубленой петрушки**

1 Вымойте и крупно нарежьте неочищенные яблоки. Положите в кастрюльку, залейте водой и доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите, пока плоды не станут очень мягкими.

2 Облейте кипятком кусок муслина или марли. Разложите на глубокой емкости, выложите на ткань тушеные яблоки и оставьте на ночь. Не отжимайте мякоть в муслине, иначе готовое желе будет мутным.

3 Отмерьте полученный сок и добавьте сахар из расчета 500 г на 600 мл сока. Перелейте сок с сахаром в большую кастрюлю и поставьте на слабый огонь. Перемешивая, растворите сахар. Доведите до кипения.

4 Варите 15 мин., проведите пробу: налейте 1 ч. л. сиропа на блюдце – он должен застыть. Если сироп не достиг нужной консистенции, продолжите варку.

5 Когда сок достигнет нужной точки застывания, снимите кастрюлю с огня и подмешайте лимонный сок и петрушку. Оставьте на 10–15 мин.

6 Перемешайте жидкость еще раз и разлейте по маленьким стерилизованным банкам. Накройте кружочками вощеной бумаги и плотно укупорьте. Храните в темном прохладном месте до года, подавайте к жареному мясу.

Травяной паштет

НА 6 ПЕРСОН
Время подготовки: 25 мин. + засолка
Время приготовления: 1 ч 25 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ
- **1 кг цукини**
- **50 г сливочного масла**
- **растительное масло для смазывания**
- **4 яйца**
- **350 мл жирных сливок**
- **2 ст. л. свежей рубленой зелени (например, петрушки, тархуна и мяты) + для украшения**
- **щепотка острой паприки**

1 Измельчите цукини на крупной терке и переложите на дуршлаг, установленный на емкость. Посыпьте 1 ст. л. соли, хорошо перемешайте и отставьте на 1 ч. Слейте образовавшийся сок. Промойте цукини под холодной водой и отложите.

2 Разогрейте сливочное масло в большой кастрюле. Потушите цукини на слабом огне 10 мин. – до мягкости. Дайте остыть. Разогрейте духовку до 180°С. Выстелите продолговатую форму-буханку объемом 1,5 л промасленной пекарской бумагой.

3 Взбейте яйца с 300 мл сливок. Добавьте цукини и зелень. Перемешайте, приправьте перцем и щепоткой паприки.

4 Перелейте массу в форму, накройте фольгой и поставьте в глубокую форму для запекания. Влейте холодную воду до середины стенок формы с паштетом, и запекайте $1^1/_4$ ч, пока паштет не станет плотным. Остудите в форме, после чего переверните на сервировочное блюдо.

5 Взбейте оставшиеся сливки и намажьте ими паштет. Посыпьте зеленью и подавайте.





На ужин – телячий ростбиф

Главное кушанье предлагаемого меню для ужина с приятелями – ароматный ростбиф из телятины

НА 8 ПЕРСОН

ЗАКУСКИ

Фаршированные грибы на гренках
Горячие канапе к напиткам
Мусс из тунца
Аппетитный сливочный мусс

*

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Телячий ростбиф со шпинатной начинкой
Нежная сочная телятина с вкуснейшим фаршем
Овощной микс для гарнира
Тонкая соломка из репы и моркови
Салат из сладкого перца и фенхеля
Закуска под лимонно-тархунной заправкой

*

ДЕСЕРТЫ

Шоколадно-апельсиновый торт
Кондитерский шедевр!



ПЛАНИРУЕМ ВРЕМЯ



1 С чего начинать
Горячие закуски к напиткам, холодная закуска, ароматный ростбиф с овощным гарниром и салатом, плюс соблазнительный шоколадный торт для финала застолья – звучит восхитительно! А благодаря простоте приготовления рецепты кушаний непременно станут одними из любимых в Вашей коллекции.

2 За день до застолья...
Приготовьте мусс и поставьте на холод. Испеките корж для торта, но не покрывайте глазурью, переложите его в герметичную емкость. Подготовьте начинку для грибов и охладите.

3 В день подачи...
Приготовьте шоколадную глазурь и обмажьте ею торт. Разделите апельсин на сегменты, поставьте их в холодильник. Приправьте, нафаршируйте и зажарьте ростбиф. Поджарьте гренки, начините и запеките грибы. Подготовьте корнеплоды для гарнира и отварите. Сделайте салат и заправку, но не смешивайте их. Приготовьте подливку для мяса.

4 Непосредственно перед подачей...
Разложите грибы на блюде. Выложите из формы мусс и украсьте. Переложите ростбиф на блюдо и налейте в соусник подливку. Положите овощи для гарнира на блюдо и украсьте. Заправьте салат. Украсьте торт апельсинами.

Фаршированные грибы на гренках

Чеснок, тимьян и хлебные крошки – классическая начинка для грибных шляпок



Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 55 мин. + остывание
Кол-во калорий – 300 в порции
Жир – 25 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

20 шампиньонов со шляпками примерно 5 см в диаметре
125 мл растительного масла
3 крупных зубка чеснока (мелко порубить)
1 крупная мелкорубленая луковица
3/4 ч. л. сушеного тимьяна
4 ст. л. свежей рубленой или 1 ст. л. сушеной петрушки
4 ст. л. крошек белого хлеба (из вчерашнего хлеба)
35 г сливочного масла кубиками

ДЛЯ ГРЕНОК:

6–8 ломтиков белого хлеба толщиной 5 мм
растительное масло для жарения

1 Срежьте ножки с 16 грибов. Влейте в пиалу 80 мл масла, положите в него шляпки. Отставьте, чтобы шампиньоны впитали масло. Мелко нарежьте срезанные ножки и оставшиеся целые грибы.

2 Обжарьте чеснок с луком в оставшемся масле до мягкости. Добавьте нарезанные грибы и тимьян. Увеличьте огонь и жарьте, перемешивая, пока жидкость не выпарится. Приправьте, подмешайте петрушку и отставьте остывать.

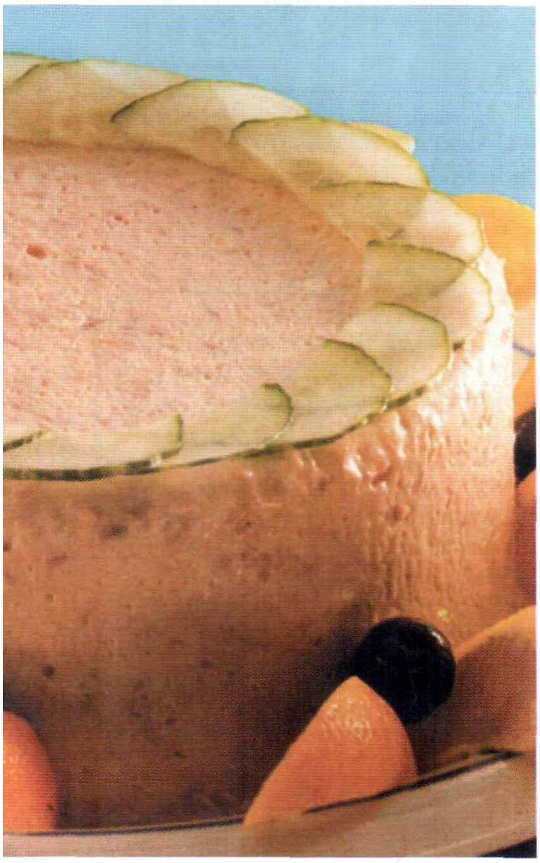
3 Вырежьте из ломтиков хлеба 16 кругов диаметром 5 см. Нагрейте масло для жарения и обжарьте гренки до слегка золотистого цвета с обеих сторон. Промокните излишки жира на бумажных полотенцах. Когда гренки остынут, переложите их на противень.

4 Разогрейте духовку до 200°С. Выложите грибные шляпки из масла. Наполните начинкой. Посыпьте хлебными крошками, положите по кусочку сливочного масла и уложите по одной шляпке начинкой вверх на каждую гренку на противне.

5 Запекайте 25 мин: шляпки станут мягкими, а гренки – золотистыми. Переложите на подогретую тарелку и сразу же подавайте.

Мусс из тунца

Позаботьтесь об оформлении этого сытного рыбного мусса



Время подготовки: 40 мин. + охлаждение
Время приготовления: нет (не считая варки яиц)
Кол-во калорий – 615 в порции
Жир – 57 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

растительное масло для смазывания
600 г консервированного тунца в масле (масло слить, 1 ст. л. сохранить)
2 сваренных вкрутую яйца (мелко порубить)
300 мл густого майонеза
сок 1 лимона
4 листика желатина
150 мл теплой воды
300 мл жирных сливок
половинки огурца (нарезать тонкими пластинками), маслины и дольки лимона для украшения

1 Смажьте маслом форму объемом 1,7 л. Разомните рыбу с отложенным маслом в пюре, подмешайте рубленые яйца. Добавьте майонез, лимонный сок и приправьте по вкусу.

2 Замочите желатин в холодной воде на 10 мин. Отожмите по возможности всю влагу. Растворите желатин в теплой воде.

3 Подмешайте желатиновую жидкость в рыбную массу. Взбейте сливки в густую пену и введите в мусс. Перелейте в подготовленную форму, накройте и поставьте на ночь в холодильник.

4 Чтобы выложить мусс, опустите дно формы в горячую воду на 1–2 секунды, накройте емкость влажной сервировочной тарелкой. Крепко удерживая форму и тарелку, переверните мусс. Снимите форму и украсьте кушанье перед подачей огурцом, маслинами и лимоном.

совет мастера
Этот вкусный рыбный мусс очень сытный, поэтому подавайте его маленькими порционными частями. Остатки кушанья можно хранить в холодильнике до 2 дней.



Телячий ростбиф со шпинатной начинкой

Деликатно приправленный фарш обогатит нежный вкус мяса

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: $2^1/_4$ мин.
Кол-во калорий – 395 в порции
Жир – 20 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
$^1/_2$ телячьей грудинки весом около 1,5 кг (без костей)
1 ч. л. лимонного сока
около 1 ст. л. муки
25 г сливочного масла
2 ст. л. растительного масла
50 мл яблочного сока
100 мл куриного бульона

ДЛЯ НАЧИНКИ:
50 г сливочного масла
1 маленькая негорькая луковица (мелко порубить)
250 г фарша из свинины
800 г шпината (пропарить, отжать воду и нарезать)
по $^1/_2$ ч. л. молотого душистого перца и тертого мускатного ореха
1 ч. л. сушеного тимьяна
1 ст. л. свежей рубленой или 1 ч. л. сушеной петрушки
1 яйцо (взбить)

1 Натрите мясо лимонным соком и приправьте. Разогрейте духовку до 170°C.

2 Для начинки. Разогрейте на сковороде половину сливочного масла и обжарьте лук до прозрачности. Добавьте фарш и жарьте, перемешивая, до коричневатого цвета мяса. Переложите жареный фарш с луком в миску, добавьте шпинат, пряности, зелень, посолите и поперчите по вкусу, введите яйцо и вымешайте до однородности.

3 Сделайте продольный разрез на грудинке и разверните мясо. Выложите начинку в центр в виде полосы. Сверните телятину в плотный рулет и скрепите ниткой. Посыпьте сверху мукой. Разогрейте сливочное и растительное масла в форме для жарения и подрумяньте ростбиф.

4 Поставьте форму в духовку и жарьте $1^1/_2$ – $1^3/_4$ ч. Проверьте готовность: при прокалывании должен вытечь почти прозрачный сок. Поливайте мясо соками каждые 15 мин. Переложите ростбиф на подогретое сервировочное блюдо, снимите нитку. Держите мясо в тепле.

5 Для подливки. Снимите жир с соков в форме, влейте яблочный сок и бульон. Доведите до кипения на конфорке, соскребая со дна прилипшие кусочки. Кипятите 5 мин., чтобы жидкость уварилась на треть. Приправьте и процедите в подогретый соусник. Подавайте сразу же к ростбифу.

Овощной микс для гарнира

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 60 в порции
Жир – 4 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
4 репы
4–5 морковок
200 мл куриного бульона
40 г сливочного масла
мелкорубленый зеленый лук для украшения

1 Нарежьте овощи тонкими одинаковыми полосками длиной около 5 см. Посолите и поперчите.

2 В большой широкой толстодонной кастрюле с плотно прилегающей крышкой доведите бульон до кипения. Введите масло и уменьшите огонь, чтобы бульон несильно кипел. Опустите морковь, накройте крышкой и варите 1 мин.

3 Положите репу, снова накройте крышкой и варите еще 9 мин., чтобы овощи стали мягкими. В процессе варки кастрюлю периодически встряхивайте.

4 Переложите овощи на подогретое блюдо, посыпьте зеленым луком и сразу же подавайте.

...или попробуйте так

Добавьте к миксу третий корнеплод, например корневой сельдерей или кольраби, также нарезанный соломкой. Количество моркови и репы в таком случае можно сократить. Сельдерей или кольраби добавляйте в кастрюлю с репой.





Салат из сладкого перца и фенхеля

Комбинация из свежих зеленых овощей

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 75 в порции
Жир – 7 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 очищенных зеленых сладких перца
1 небольшая головка фенхеля
1 огурец (разрезать вдоль пополам и поперек, нарезать тонкими пластинками)
6 стеблей зеленого лука (нарезать мелкими кусочками)

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

4–6 ст. л. растительного масла
сок 1 маленького лимона
по 1 ст. л. мелкорубленых свежих тархуна и петрушки
1 ст. л. мелкорубленого зеленого лука

1 Нарежьте перцы колечками, фенхель – полосками. Переложите в большую салатницу. Добавьте огурец и зеленый лук.

2 Для заправки. Взбейте масло с лимонным соком. Подмешайте зелень и зеленый лук, приправьте по вкусу. Полейте овощи и хорошо перемешайте. Подавайте сразу же.

как подавать

Разложите овощи на блюде с половинками сваренных вкрутую яиц и корнишонами, подавайте с майонезом как закуску.

Шоколадно-апельсиновый торт

Сочный шоколадный бисквит с миндалем в шелковистой шоколадной глазури, ароматизированной апельсиновым соком

Время подготовки: 1 ч
Время приготовления: 1 ч 40 мин. + остывание и застывание
Кол-во калорий – 870 в ломтике
Жир – 54 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

225 г размягченного сливочного масла + для смазывания
200 г шоколада (поломать на кусочки)
3 ст. л. крепкого черного кофе
225 г сахара
измельченная на терке цедра 1 апельсина
5 крупных яиц (желтки отделить от белков)
100 г крошек свежего белого хлеба
100 г молотого миндаля
2 апельсина для украшения (разделить на сегменты, удалив белые перепонки)

ДЛЯ ГЛАЗУРИ:

200 г шоколада (разломать на кусочки)
5 ст. л. апельсинового сока
50 г сливочного масла кубиками

1 Разогрейте духовку до 190°С. Смажьте маслом и выложите промасленной пекарской бумагой круглую форму для выпечки диаметром 19 см и глубиной примерно 7,5 см.

2 Растопите, помешивая, на слабом огне шоколад в кофе. Отставьте остывать, но не давайте шоколаду затвердеть.

3 Разотрите масло добела. Добавьте сахар и цедру апельсина, продолжая тщательно растирать, пока масса не станет пышной и светлой. Взбивая, введите по одному желтки. Подмешайте остывшую шоколадно-кофейную массу, хлебные крошки и миндаль.

4 Взбейте отдельно белки в мягкую пену. Введите ложку белков в шоколадную массу, чтобы немного размягчить ее. Аккуратно подмешайте оставшиеся белки, работая металлической ложкой.

5 Переложите тесто в подготовленную форму и выпекайте 40 мин. Накройте форму фольгой и пеките еще 40–45 мин., пока после прокалывания центра коржа спица не останется чистой. Выньте бисквит из духовки, оставьте его на 5 мин. в форме. Снимите бумагу, переверните корж для остывания на решетку.

6 Когда бисквит остынет, сделайте глазурь. Положите шоколад в кастрюльку и поставьте на очень слабый огонь. Разогревайте, пока шоколад не начнет плавиться. Влейте, размешивая, апельсиновый сок. Когда шоколад полностью растопится, снимите кастрюльку с огня и, взбивая, введите сливочное масло, добавляя его по кусочку.

7 Переложите бисквит на сервировочное блюдо. Полейте глазурью, распределите ее лопаткой по верху и по бокам торта. Отставьте его для затвердения глазури. Перед подачей украсьте торт сегментами апельсина.

